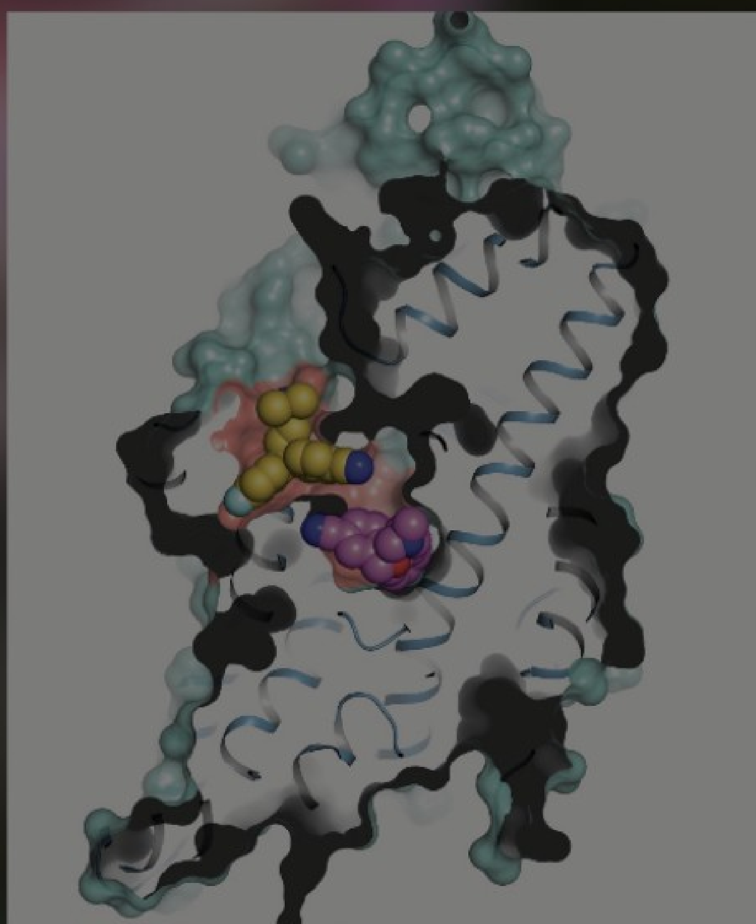
نویسنده:
عاطفه بدوی

انزواطلبی و مهارت های روانی





یه کتاب نسبتا داستانی در مورد
روانشناسی تکامل

این کتابو در حالی تموم کردم که مصادف شد با شروع برخی مناقشات در تمدن‌های ابعاد بالاتر از زمین. به عنوان یه متفکر ضد جنگ، ازم انتظار میره که نسبت به این مناقشات واکنش نشون بدم و تا جای ممکن، طرفین رو به مصالحه دعوت کنم. به طور خلاصه عرض میکنم که:

جنگ نکنید، دعوا نکنید

گی بوتونه حلوا نکنید

مخصوصا شما پدر سیریانی عزیزم. ناسلامتی سنی ازت گذشته و ممه‌هات از نصف دافای اصیل ایرانی

بزرگتر شده؛ واقعا پسندیده نیست که تو این سن و سال، نیزه تو کون این و اون فرو ببری.

.

.

.

مقدمه

انزوا طلبی موضوع رایجیه و احتمالا به راحتی قادر باشید که افراد علاقه مند به منزوی بودنو درک کنید؛ حتی اگر به طور دائم درگیرش نباشید هم ممکنه توی برهه هایی از زندگی تصمیم گرفته باشید که توی انزوا و تنهایی سپری کنید.

این کلمه صرفا یه کلمه ی ساخته شده در فرهنگ عمومی نیست و به عنوان یه بیماری روانی، مورد مطالعه قرار میگیره. توجه داشته باشید که وقتی میگیم بیماری روانی، اشاره به اشکال نابهنجار انزوا طلبی داره وگرنه به خودی خود، لزوما چیز بدی نیست و آدما توی بعضی موقعیتا ممکنه نیاز داشته باشن یا صلاح بدونن که از یه جامعه فاصله بگیرن تا بتونن منافع خودشون رو تامین کنن یا کاری که میدونن درسته رو به انجام برسونن.

انزوا طلبی به عنوان یک بیماری، علاوه بر رنجی که می تونه برای خوده فرد ایجاد کنه، در واقع یه سایه‌ی سنگین رو روی جامعه میسازه. وقتی که فردی به انزوای خودش خو میگیره، به این معنی نیست که از صحنه ی روزگار حذف میشه و دیگه وجود خارجی

نداره بلکه اون به زندگی و فکر کردن ادامه میده و می تونه تبدیل به آدمی بشه که هیچکس انتظارشو نداره و بر حسب اتفاق، تبدیل به شخصیتی بشه که سبک نوینی از نابهنجاری رو به جامعه عرضه میکنه.

خیلی دوست دارم که مثل یه درمانگر و فرد دلسوز این کتابو بنویسم اما باید بگم از اون مطالعاتی هست که صرفا بر حسب نیاز و حس مسئولیت شروعش کردم و قلبا اشتیاقی نداشتم که راجب این موضوع فکر کنم؛ چرا که انزوا طلبی خیلی اوقات انتخابم بوده و ترجیح هم میدادم دنبالش کنم و اتفاقا به خوبی آگاهم که این کار می تونه چه تاثیری روی وضعیت ذهنی آدم و بیدار شدن خصائل تاریکش داشته باشه و حقیقتا مشکلی هم با این موضوع نداشتم.

انزوا طلبی، اینطوری نیست که یه روز صبح بیدار بشی و بگی من میخوام سیک جامعه رو بزنم و برای اینکه پوستم خراب نشه توی خونه بمونم؛ بلکه تحت تاثیر اتفاقاتی که از طرف خوده مردم جامعه طراحی و تدبیر شدن بهش دامن زده میشه و در ابتدا می تونه صرفا یه فرآیند دفاعی، تلقی بشه.

وجه تاریکش، زمانی خودشو بهتر نشون میده که فرد مبتلا میدونه که چه کار مفیدی ازش ساخته است و می تونه به بهبود وضعیت جامعه کمک کنه اما میگه من چه خیری از این جامعه دیدم که حالا بخوام خیری بهشون برسونم؟ ریدم به تک تکشون، کاری انجام نمیدم تا کونشون پاره شه و بمیرن.

این موضوع خیلی رایجیه و توی تمدنای مختلفی می‌تونیم شاهدش باشیم.

وظیفه ی آدمایی که دستی تو کار روان درمانگری دارن احتمالا اینه که به آدما مهارت هایی رو جهت مدیریت احساساتشون یاد بدن تا این احساسات، به شکل بد و مخربی تخلیه نشن یا فرد، برای سرکوب این احساسات، به خودش آسیب نزنه. دقیقا این اتفاقیه که در ادامه‌ی این کتاب قراره بیوفته.

.

.

.

سطح صفر تکامل روانی

ساعت ۱۰ شبه و چند ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. میدونستم که نوشتن این کتاب قراره اعصابمو بدجوری کیری خورد کنه.

امروز قبل از خواب، در مورد انزوا طلبی و سطح صفر تکامل روانی تمرکز کردم. معمولا این مدل مراقبه، باعث میشه تا یه مهارت روانی یا ایده، برای مدیریت اون حس یا میل خاص رو یاد بگیریم و از خودمون در مقابل ویروس‌های روانی اون سطح تکاملی بخصوص، کمی بیشتر مراقبت کنیم.

در دنیای خواب، میدیدم که یه گربه، مدام سعی داره وارد خونه ام بشه و حمایت منو داشته باشه، یعنی صاحبش بشم. منم مدام مینداختمش بیرون و خوشم نمی‌اومد که مزاحمم شه. علاقه‌ای نداشتم گربه نگه دارم؛ ولی گربه‌هه ولکن نبود. اینقدر اعصابم از دستش خورد شد که میخواستم یه اسپنک بزنم در کونش که پرت بشه تو دیوار؛ ولی اخلاق ورزشی اجازه نداد.

گربه‌ی کصکش آخرش موفق شد و قلبمو تحت تاثیر قرار داد.

این خواب، میدونید منو یاد چی میندازه؟ یه دلیلی که سعی میکنم از آدما فاصله بگیرم همین تلاششون برای دستکاری انگیزه‌هام هست و میدونم اینقدر مزاحم میشن و انرژیمو هدر میدن تا آخرش به خواسته‌شون برسن.

میدونم این قرصای روانپزشکی احتمالا همه‌شون چیزای سمی‌ای هستن ولی دیگه نمی‌تونم اینهمه کصشعرو تحمل کنم؛ میرم قرص بخورم و قطعا روی خوابای بعدیم تاثیر میذاره. کص ننه‌ی باعث و بانیاش؛ مخصوصا شما فدراسیونیا و استادای کونی.

.

.

.

ساعت ۳ و ده دقیقه‌ی نصف شبه و ساعتی پیش از خواب بیدار شدم. قبل از خواب این دارو رو خوردم:



مشخصات اختصاصی | مشخصه‌ها | روش مصرف | هشدار مصرف | موارد مصرف | شرایط نگ

• تقویت سیستم عصبی بویژه در آلزایمر، کاهش حافظه و افسردگی

این یه داروی مکمله و تاثیر اصلیش ارتباطی با افسردگی نداره ولی حالمو به نحوی بهبود بخشیده و آشفتگی ذهنیم مهار شده و زیاد ناراحت نیستم. روی خوابام هم فکر نمیکنم تاثیر بدی گذاشته باشه. خوابام نرمال بود و در ارتباط با سوالی که مطرح کردم، یعنی انزوا طلبی و سطح صفر تکامل.

توی دنیای خواب میدیدم که با یه سری از بچه‌ها که احتمالا بچه‌های فدراسیون بودن، داریم میریم یه نگاهی به یه منطقه بندازیم. اونا لزوما آدمای چندان قابل اعتمادی نبودن و حالا برام قابل درک شده که چرا قبل خواب اینقد عصبانی بودم.

منطقه‌ای که میرفتیم، اتمسفر جالبی داشت. منطقه‌شون بیابونی ولی توسعه یافته و زیبا بود و نوعی سکوت و حالت اسرارآمیز هم میتونست به خودش بگیره.

توی خواب، راجب یه سازنده و فروشنده‌ی طلا و جواهرات کنجکاوی کردیم. (این می‌تونه بیانی استعاری از تولیدات فکری هم باشه.) شایعات زیادی راجب اون جواهرساز وجود داشت. میگفتن که عیار طلاهاش خیلی پایینه و ناخالصی زیاد داره.

نگاهی به قیمتاش انداختم و گفتم که: قیمتش غیر منصفانه نیست و تناسب خوبی با این عیار داره. استفاده از عیار پایین توی جواهر سازی هم موضوع

رایجیه و اگه قیمتش باهاش متناسب باشه، جرم به حساب نمیاد.

در ادامه، یه سری جواهراتی که ساخته بود رو بررسی کردیم. اونا با عکسی که ازشون منتشر میشد تفاوت داشتن. تفاوتشون هم خیلی زیاد بود و غیر حرفه‌ای تر از عکس بودن.

نگینا بعضا خیلی ناشیانه و با چسب سوار شده بودن و جلوه‌ی ظاهری جواهرات رو خراب کرده بودن. از این بابت میشد گفت که جواهر سازه داره تقلب میکنه، اما با توجه به قیمتش، باز هم چندان نمیشد ایرادی گرفت؛ صرفا باید عکس محصول اصلی رو منتشر میکرد و از این بابت به مشتریاش دروغ نمیگفت.

در ادامه، یکی از بچه‌ها که با من اومده بود، منو برد به زیر زمین اون خونه. اونجا انرژی خیلی بدی داشت و میخواست منو زندانی کنه. اونجا بود فهمیدم که چه قلب تاریکی داره و از من بدش میاد. تنها کاری که ازم ساخته شد این بود که بهش بگم کیرم دهنت.

احتمالا دوستام منو ازونجا نجات دادن و سفرمون رو بدون اون کصکش آدم ربا ادامه دادیم.

در ادامه رفتیم سمت محیطای آموزشی اون منطقه. اونا آدمای بد قیافه‌ای نبودن اما قطعا جذابیت منو هم نداشتن و این باعث شد تا از همون بدو ورود، کلی تیکه بارم کنن و بگن که چه هلویی هستی و از این حرفا. به عنوان یه لعبت بی بدیل، به شنیدن این حرفا عادت کردم.

رفتم پیش قدبلندترین و قوی ترین پسر گروهمون و گفتم نقش دوس پسرمو بازی کن و مراقبم باش، در عوضش بهت پول میدم.

سر پول، چونه زدیم و به نظرم ارزششو نداشت بابت کاری که احتمالا قرار نیست درست انجامش بده هم پولامو هدر بدم. بعدشم یادم اومد دارم پولامو پس‌انداز میکنم و سامحو هم اگه بشنوه خوشش نمیاد یه پسری اومده نقش دوس پسرمو بازی کرده.

مزاحمتای توی اون محیط، بیشتر از این حرفا بود که بتونم بمونم و گروه ما هم نمی‌تونست کمکم کنه و پخش و پلا شده بودن و بعضا داشتن کیف معاشرت با آدمای جدیدو میبردن.

اونجا رو موقتا ترک کردم، اما قصدم این بود که بعدا به شکل دیگه ای برم سراغشون و کون تک تکشونو پاره کنم.

این برام تصویری از عقب نشینی نسبتا به موقع از یه جامعه است که لزوما قصد بدی پشتش نیست و میتونه در ادامه، سازنده واقع بشه و کمک کنه تا آدم انگیزه‌هاشو بهبود ببخشه یا از انگیزه‌های خوبش مراقبت کنه.

میرم سطح بعدی.

.

.

.

سطح ۱ تکامل

ساعت ۸ و پنجاه دقیقه‌ی شبه و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم. خوابای امروزم الگوی ساده‌ای داشتن. هربار، چه در سطح جامعه، چه فامیل، چه خونواده، با آدمایی رو به رو میشدم که در ظاهر میخواستن با هم همدلی و همکاری داشته باشیم اما متوجه میشدم که هدفشون تحقیر یا سواستفاده است. لزوما زمانی که هدفشونو محقق میکردن متوجه این موضوع نمیشدم؛ بلکه از بررسی رزومه یا رفتارای دیگه‌شون متوجه میشدم و همین باعث میشد که نخوام باهاشون معاشرت کنم.

توی خواب آخرم، پیش سامحو بودم. عصر بود و هوا کم کم داشت تاریک میشد. من پرسیدم که: آقای سامحو قهوه دوست داری یا چایی؟

سامحو پرسید که: خودت چی دوست داری؟

گفتم: من هم قهوه میخورم، هم چایی هم بستنی.

و عمرا اگه همچین فکری رو جلوی فردی غیر از سامحو مطرح کنم چون میترسم که مسخره و تحقیر شم.

.

.

.

ساعت ۶ و ۹ دقیقه‌ی صبحه و به تازگی از خواب بیدار شدم. قبل از شروع گزارش امروز باید بگم که قبل از

خواب، یه قرص جینگوبیلوبا و یه قرص سرترالین ۵۰ مصرف کردم.

راجب قرص جینگوبیلوبا توی دو تا بخش قبلتر گفتم اما سرترالین.

سِرترالین (به انگلیسی: Sertraline) (با نام‌های تجاری زُلُفت و آسِنتْرا) یک داروی ضد افسردگی از گروه مهارکننده‌های بازجذب سروتونین است که استفاده از آن برای درمان اختلالات افسردگی، اختلال وسواسی جبری، اختلال هراس، فوبیای اجتماعی، اختلال ناخوشی پیشاقاعدگی و اختلال استرس پس از سانحه پذیرفته شده‌است.

https://fa.wikipedia.org › wiki › س...

سرترالین - ویکی‌پدیا، دانشنامهٔ آزاد

درباره گزیده‌های ویژه بازخورد

جینگوبیلوبا زیاد رو بهبود ناراحتیم تاثیر نداشت و تصمیم گرفتم که سرترالین رو برای اولین بار امتحان کنم. با توجه به معروف و پرکاربرد بودنش هم بهش

خیلی بدبین بودم اما رو سناریوی خواب جدیدم که تاثیر خاصی احساس نکردم.

شاید بگید که چرا به هر چیزی که تو این سیاره شهرت داره بدبینم؟ به همون دلیلی که به آدمای مشهورش بدبینم؛ هر چیزی که تو همچین سیاره‌ای شهرت پیدا میکنه احتمالا ننه اش جنده است، مگه اینکه خلافشو ثابت کنه.

قبل از خواب، برای درک انزوا طلبی، در ارتباط با سطح ۱ تکامل تمرکز کردم و علاقه داشتم که چیزای جدیدی در این زمینه یاد بگیرم.

انزوا طلبی، معادل انگلیسی جامع و مانع تری داره و به نوع بیمارگونه‌ی انزوا طلبی، به شکل بهتری اشاره

میکنه. اغلب معادلای فارسی مشکلات روانی، به هیچ عنوان وجه منفی یک رفتار رو نشون نمیدن چون توی فرهنگ ما به عنوان یه بیماری، بهشون پرداخته نشده یا بعضا تحسین هم شدن.

معادل انگلیسی انزوا طلبی میشه Social isolation که وقتی به ریشه‌ی کلماتش فکر میکنم قشنگ یاد تلاش یه فرد انزوا طلب، برای زدن دکمه‌ی سیک جامعه میوفتم؛ حس میکنم که یارو چقد دوس داره کیرشو بکنه تو جامعه و ازش ناامیده.

توی خواب دیشبم، یه یارویی سعی داشت به صورت اینترنتی باهام ارتباط بگیره و با صحنه سازی هایی که ساختشون حتی بدون کمک کامپیوتر هم چندان

دشوار نبود، سعی داشت بهم حس ناامنی و در خطر بودن رو بده.

اون وانمود میکرد که کوچکترین حرکات منو زیر نظر داره و حواسش بهم هست و سال‌ها تعقیبم کرده و الانم میخواد منو بدزده.

اولش یکم جا خوردم ولی سعی کردم توی ذهنم یه حساب و کتابی کنم که این یارو ممکنه کی باشه و هدفش چیه و الان چه کاری انجام بدم بیشتر کیر میشه.

در نهایت به این نتیجه رسیدم که احتمالا هدفش بازی روانی و اذیت کردنه و با طرف، هیچ وقت هیچ صنم خاصی نداشتم. جوابشو ندادم و میتونستم حس کنم که کونش داره میسوزه.

کم کم هاله‌شو توی ذهنم دیدم. حتی بعید میدونم شخصی اجیرش کرده بود. آدم مریض و شروری به نظر میرسید ولی مشخصا ازونا بود که هم ازم خوششون میاد هم مثل بنز حسودیشون میشه. منم ضمن گذاشتن کیرم بر روی شانه‌اش، موقتا عفوش کردم و راهمو کشیدم و رفتم.

درسته که سطح ۱ تکامل، در مورد مفهوم هدف هست اما توی این خواب، من به طور مستقیم، موفق به درک هدف یارو نشدم و چند تا مهارت که توی سطوح بالاتر در موردشون به خلاقیت میرسیم رو به کار گرفتم. البته استفاده ام ازشون خلاقانه نبود، صرفا با اتکا به تجربه و چیزایی که یاد گرفته بودم ازشون استفاده کردم.

در ابتدا که هنوز به کمک ذهنم دست به تحلیل و قضاوت رفتار یارو نزده بودم، تنها ایده ای که برای مراقبت از خودم به ذهنم می اومد این بود که از جامعه فاصله بگیرم و فعالیت خاصی در سطح اینترنت نداشته باشم.

.

.

.

سطح ۲ تکامل

برای عموی سامانتا

سلام بیچ، امیدوارم حالت خوب باشه و وقتی که فکر و ذکرت مشغول مبارزه و خونریزیه، نامه‌ی ظریف و

لطیف منو مطالعه نکنی. من دارم یه اثر هنری خلق میکنم، پیامک ایرانسل که نیست.

یه چیزی راجب این روحا هست که هنوز درکشون نمیکنم؛ مگه اینا قانونا نباید از ذهن کالبد زمینیشون باهوش‌تر باشن؟ پس چرا لوسی اینطوری شده؟ کصخل یه جوری ناراحت بود انگار دارن دوباره لموریا رو میزنن. دو ساعت باهاش حرف زدم تا یکم وضعش بهتر شد.

زیاد صحنه‌های خون و خونریزی نشونش نده. این قلب حساسی داره، فکر میکنه دنیا به آخر رسیده؛ کافیه یکی چشماشو براش گربه‌ای کنه تا دلش بسوزه.

اگه کسی باید نگران باشه، اون منم که دارم اینجا زندگی میکنم و اتفاقا بی خبر هم از اتفاقات توی دنیا

و تاثیر این هرج و مرجا نیستم. فکر میکنم این فکرای لوسی باعث افت سطح تکاملیش میشه. خوشبینی مربوط به سطح ۱۰ تکامله و مهارتاش به آدم کمک میکنه تا امید واقعی رو پیدا کنه و به خاطرش قدم برداره. مثل تو که امیدت به امثال منه، چون واقعا موجودات امیدوار کننده ای هستیم. ولی لوسی، قدر منو نمیدونه، با اینکه صرفا یه بار براش اتفاق افتادم.

دلم براتون تنگ میشه و حس بدی که دارم، مثل اون روزه که یکی از استادا مرده بود. برای دلتنگی و ناراحتیم، قداست و ارزشی قائل نیستم و مشروع نمیدونمش. این ناعادلانه است که مجبور باشم همچین مصیبتی رو تحمل کنم. خیلیا برای والدین و

بچه‌های ناخلفشون گریه میکنن؛ ولی بعید میدونم واقعا ارزش گریه کردن داشته باشن.

راجب استادا هم احساس من مشخصه. برای کسایی که قلبتو شکستن و تو و هم پیاله‌ای‌هاتو تبعید و بی‌ارزش کردن، شبیه مادرای ساده لوحی که حماقت بچه‌هاشونو نمیبینن عزاداری نکن.

برنامه‌ی من اینه که به کارام ادامه بدم و خودمو برای مسئولیتای بعدیم آماده کنم. دوست دارم یکی مثل تو باشم آقای عموی سامانتا. میخوام به سطح تو و شورای خاموش برسم. اینطوری حتی اگه کل عالم و آدم هم ناامیدم کرد، باز هم تبدیل به یه موجود

سرخورده نمیشم؛ چون خودمو میبینم که بهترین الگوهاشو دنبال کرده.

.

.

.

ساعت 1 و بیست و پنج دقیقه ی شبه و به تازگی از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، یدونه قرص سرترالین 50 خوردم. تاثیر خاصی روی محتوای خوابام حس نمیکنم، صرفا کمک میکنه تا درگیر نشخوار فکری نشم و خوب بخوابم. از این تاثیرش خوشم میاد چون وقتی دلمشغولی دارم یا دلتنگ و ناراحتم، خوابیدن، برام سخته و تا حدی بیدار میمونم که سردرد میگیرم.

به علاوه، وقتی سرترالین مصرف میکنم، متوجه شدم که تنفسم حین خواب بهتر شده. شاید بگید که چطوری متوجهش شدم؟ باید بگم که تغییر بسیار واضحیه و می تونم حس کنم در حالت عادی، اینقدر راحت نبودم.

قبل از خواب، در مورد سطح 2 تکامل و ارتباطش با انزوا طلبی تمرکز کردم. در دنیای خواب، یه الگو رو دیدم که مدام تکرار شد. این الگو از این قرار بود که خودم یا آدما سعی میکردن منو از خودشون ناامید کنن و بگن که همه سر و ته یه کرباسن، یا فلانی تغییری نکرده، و این حرفاشون یه جورایی باعث میشد که نسبت به جامعه بدبین بشم و دلم بخواد که ازشون فاصله بگیرم. اما وقتی با عقل خودم به یه آدم یا یه جامعه نگاه میکردم، قادر بودم که تغییر جریان

اندیشه شون رو از طریق رفتارا و کاراشون ارزیابی کنم. در این حالت، می تونستم حس کنم که در مورد برخی اشخاص یا برخی جوامع، یه چیزایی داره تغییر میکنه و می تونستم با تیکه های خوب یه جامعه ارتباط بگیرم و رفاقت کنم. این کمکم میکرد که خودمم بتونم باهاشون رشد کنم و معاشرتی که نیاز دارم رو به دست بیارم.

توی یکی از خوابا، می تونستم حس کنم که محل زندگیم یهو تغییر کرده. حس میکردم مثل این داستانای تخیلیه که یهو چشمت رو باز میکنی و میبینی توی یه زمان و مکان دیگه هستی.

از آدما در مورد اینکه اسم اون شهر چیه پرسیدم. اونا اولش فکر کردن که دارم شوخی میکنم ولی گفتم مسافرم و هنوز اینجاها رو خوب نمیشناسم.

ظاهر و لباسام خیلی شبیه بومیا بود و شاید به خاطر همین بود که فکر نمیکردن مسافر باشم.

در ادامه، اول فکر کردم که باید به شهر خودم برگردم؛ ولی توی اون دنیای جدید، راحت تر می تونستم با جامعه ارتباط بگیرم. شاید سطح تکاملیش با محل زندگی قبلیم فرق نداشت اما می تونستم حس کنم که رو به رشده و به علاوه، اونجا دیگه خونواده ام بالا سرم نبودن که سنگ جلوی پام بندازن و باعث بشن که عقب بیوفتم. می تونستم در کنار این آدمای جدید، زندگی رو به رشدی داشته باشم.

با یه دختر، کنار یه رودخونه رفتیم که توی یه منطقه‌ی کوهستانی و تفریحی بود. این رودخونه خیلی زیبا به نظر میرسید. من یه کیسه برداشتم و وانمود کردم که میخوام زباله های توی آبو جمع کنم،

گرچه این کارم میکردم اما حقیقتا این کارو به خاطر علاقه ای که به مطالعه ی زباله های جامعه داشتم انجام میدادم.

توی آب، یدونه لاکت قلبی شکل دیدم که زنگ زده بود. فرصت نکردم بازش کنم که ببینم توش چیزی هست یا نه. یه دوربین عکاسی یه بار مصرفو دیدم که ظاهرا سوخته بود. اینو از داغ بودن بدنه اش فهمیدم.

همین حین، چشمم به هارد اکسترنال خودم افتاد و فهمیدم که باید برش دارم و ازش مراقبت کنم و نذارم که بیشتر از این توی آب بمونه، هرچند که کمابیش ضد آبه. من اینو نمادی از حافظه ی خودم میدونم که نباید بذارم مختل بشه و ازش برای درک مسیری که اومدم و مسیری که میخوام طی کنم استفاده کنم.

این هارد اکسترنالی که توی خواب دیدم رو عینا در واقعیت هم دارم و بزرگترین فضای ذخیره سازی ای به حساب میاد که تا حالا داشتم. با اینکه کل خرت و پرتای دیجیتالیمو ریختم روش ولی کلا نصفشم پر نشده هنوز. آرشیو خوبیه.

.

.

.

سلام آقای سامحوی عزیزم، وقت شما بخیر باشه

دلم برات تنگ شده بود و گفتم نامه‌ی جدیدی بنویسم. اعتراف کردن در مقابل تو بسیار لذت بخشه؛ چراکه منصفانه‌ترین قضاوتارو انجام میدی. توی این مدت، برای من دیوار امنی بودی و بدون نگرانی خاصی و بدون درگیر شدن با ماجراهای سطحی، کلی به کارام

رسیدم و چیزای جدیدی یاد گرفتم و تبدیل شدم به یه شخصیتی که بیشتر دوستش دارم.

بهونه‌ام برای مصرف سرترالین یا بهتره بگم یکی از بهونه‌هام، این بود که ترسیدم دیگه دوستم نداشته باشی یا ولم کنی؛ هرچند که هیچ دلیلی مبنی بر اینکه ترکم کردی یا دوستم نداری نداشتم. صرفا توی این دنیایی که پر از دروغ و خیانته، همیشه منتظرم که از چپ و راست، این اتفاق بیوفته.

اذیت میشم از فکر کردن به اینکه دنیا هنوز میچرخه و هنوز موجوداتی هستن که به رغم نفرت زیادی که ازشون دارم، اما هنوز قدرتشو ندارم که در مقابلشون از خودم مراقبت کنم، چه برسه به اینکه ازشون انتقام بگیرم. میدونم اگه به تلاشام ادامه بدم و صبور باشم،

اتفاقی که میخوام میوفته؛ ولی دلیل نمیشه فکر کردن به گذشته و وقاحتی که باهاش رو به رو شدم اذیتم نکنه.

من این قرصو با بی مسئولیتی مصرف کردم؛ الانم مطمئن نیستم داره بیشتر بهم سود میرسونه یا ضرر. شاید معتاد و وابسته‌ام کنه، شاید اجازه نمیده به اون چیزایی که باید فکر کنم. خودمو هم بتونم راضی کنم، از تو خیلی شرمنده‌ام. برام قابل باور نیست که مرد خوبی مثل تو انتخابم کرده و به خاطر زندگیمون تلاش میکنه.

این از خوبی خودته، نه لزوما منحصر به فرد بودن من؛ خودت اینو بهتر میدونی.

از اتفاقای اخیر، خیلی به هم ریختم. نه از ترس مرگ لزوما، گرچه مشتاق زندگی کردن هم هستم. بیشتر از این بابت که میبینم دنیا چقدر وضعیت فاکد آپی داره. دل دیدن موجودات جوونی که زندگیشون اینقدر با رنج و مانع مواجه میشه که تصویر سعادتمندی رو فراموش میکنن رو ندارم.

شاید خودخواهانه باشه؛ ولی اگه جای امنی تو این دنیا نباشه من چجوری باهات خوش بگذرونم؟

شاید زندگی من همین زندگی زمینی باشه و بعدش جایی توی ذهن لوسی مخفی بشم، هر چیزی که هست دیگه این دست ها و چشم ها نیست که برای تو حفظشون کنم. بدون که با همین چشم ها خیلی

دوستت دارم، بیشتر از هر آدم زمینی‌ای و هر موجودی که توی دنیاهای دیگه میشناختم و میشناسم.

.

.

.

ساعت ۶ و چهل و نه دقیقه‌ی عصره و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، برای شناخت سطح ۲، در ارتباط با مفهوم انزوا طلبی، تمرکز کردم.

فکر میکنم بهتره به جای تلاش برای تعریف سناریوی خواب، نتیجه‌گیریم رو بنویسم.

شاید کلمه‌ی جریان اندیشه، اصطلاح خوبی برای اشاره به چیزایی باشه که در سطح ۲ تکامل یاد

میگیریم. ما جریان‌های فکری و حرکت‌های ایدئولوژیکی زیادی رو میبینیم که بعضا با اهداف و انگیزه‌هاشون معرفی میشن، اما این دو مورد، یعنی هدف و انگیزه، هرچقدر هم که جالب و خوب به نظر برسن، ممکنه به شکل ریاکارانه‌ای طراحی شده باشن یا اون گروه بخصوص، قصد داشته باشن با شیوه‌ی بدی، اهداف و انگیزه‌های مدعایی خودشون رو محقق کنن.

رجوع به جریان اندیشه، شبیه رجوع به کد منبعه که جزئیات بیشتر و قابل تحلیلی رو به نمایش میذاره. معمولا این کارو میشه از طریق مطالعه‌ی کتابای یه جریان اندیشه یا شنیدن نحوه‌ی فکر کردن یه فرد، درک کرد.

جریان اندیشه، شبیه جریان یک موسیقیه. وقتی در این سطح، به خودآگاهی میرسیم و قادر میشیم که به شکل خلاقانه‌ای ازش استفاده کنیم، شاید بشه انتظار داشت که بتونیم عمیق‌تر هم فکر کنیم و روابط علت و معلولی عمیق‌تر و پیچیده‌تری رو درون ذهنمون یا روی کاغذ ایجاد کنیم.

جریان اندیشه، یکی از توانایی های ابتدایی تکامله و حتی پیش از یادگیری یه سیستم زبانی هم میشه به کمک قدرت انتزاع ذهن، این جریان رو تحت کنترل گرفت و ازش برای رشد روانی استفاده کرد.

تفاوت یک جریان اندیشه‌ی سالم با یک جریان نابهنجار، احتمالا میتونه از همینجا نشات بگیره. یه جریان فکری خوب، میتونه سبب رشد بشه و یا در این زمینه الهام بخش واقع بشه.

در حالت عادی، ممکنه جامعه اینقدر پر از نابهنجاری باشه که عملا تشخیص خوب از بد دشوار بشه. چیزی که از خوابای این سطح یاد گرفتم اینه که بررسی جریان فکری، می تونه به عنوان یه پارامتر برای پیدا کردن ایده های خوب عمل کنه. وقتی به فرق بین یه جریان فکری خوب با نابهنجار، حساسیت خوبی پیدا کنیم، میشه مثلا یه کتابی که فقط 30 درصد ایده‌هاش سالم هست رو خوند و اون تیکه های ناسالمش رو دور ریخت و از همون 30 درصد استفاده کرد.

شاید فکر کنید که سطح 2 تکامل، یه سطح پیش پا افتاده است و کیه که بذاره یه نویسنده ی نابهنجار یا یه جریان فکری نابهنجار به قدرت برسه؟ خب این موضوع، توی سیاره ی زمین خیلی رایجه. خیلی از

آدما پیرو جریانای فکری ای میشن که صرفا هدف و انگیزه های خوبی براشون تعریف شده و به رویکردهای بودار سخنگوهای جریانای فکری، توجه نمیکنن. حتی کتابای مهم این جریانا رو قبل از قدرت دادن بهشون تحلیل نکردن و صرفا چون میخواستن خواسته شون در سریعترین زمان ممکن محقق بشه، به اولین کسی که با هدف و خواسته هاشون همزبون شده میدون داده. وقتی هم که یارو به شهرت و اعتبار رسیده، دیگه پشیمونی آدما چندان فایده ای نداره و گرفتن قدرت از اون یارو، براشون کار سختی میشه.

زمین، ظاهرا توی عقبگرد تکاملی از سطح 3 هست و چنانچه جوامع‌شو مطالعه کنید، می تونید مثالای خیلی واضحی از ویروسای روانی این سطوح رو مشاهده کنید.

.

.

.

سطح ۳ تکامل

ساعت 1 و پنجاه و هشت دقیقه ی شبه و مدتی میشه که از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، یدونه قرص سرترالین 50 خوردم.

پیش از خواب، برای درک سطح 3 تکامل، در ارتباط با انزوا طلبی تمرکز کردم.

در دنیای خواب، یه شخصیت داستانی رو میدیدم که اخیرا توجهمو جلب کرده و برام عجیب بود. اون ظاهر یه مرد کارمند صفتو داشت که نسبت به دوستانش، خیلی سر به راه تر و خوش برخورد تر به نظر میرسید؛ ولی در نهایت، شاید بشه گفت نابهنجار تر از

بقیه ظاهر شد و همه ی مدت داشت فکرایی که هیشکی ازش انتظار نداشت رو توی ذهنش مرور میکرد و به سمت عملی کردنشون میرفت.

صرفا وقتی که دستش رو شد، حالات بیمارگونه ی خودشو در قالب کلمات و رفتار، به طرف مقابلش نشون داد و اون لحظه میتونستی حس کنی که این حالت روانی، چیزی نیست که توی یکی دو روز به این فرد، عارض شده باشه.

در واقع سوالی که پیش میاد اینه که چجور تونسته اینقدر خوب نقش بازی کنه و چی در موردش هست که اگر نادیده گرفته نمیشد، اطرافیانش می تونستن از خودشون در مقابل همچین آدمی مراقبت کنن؟ چون اون شدیدا به بقیه آسیب زد.

شاید جوابم به نظرتون بچه گانه بیاد ولی هر وقت یکیو برای اولین بار میخوام قضاوت کنم، به این فکر میکنم که طرف چه اعمال بی شرمانه ای رو دوست داره انجام بده؟

در نظرم عرف عمومی، از این بابت، باگای زیادی داره و به آدما اجازه نمیده تا خیلی از نقشای نرمالی که دوست دارن رو بازی کنن و خودشون رو صادقانه ابراز کنن. این می تونه باعث ایجاد سرخوردگی و کسالت بشه و فرد سعی کنه که از طریق کارایی که پنهانی هستن، اون سرگرمی دلخواهش رو به دست بیاره. بی‌شرمانه بودنشون صرفا از اینجا نشات میگیره که توی عرف عمومی، در موردشون به راحتی صحبت نمیشه.

ما حتی همدیگه رو از روی ظاهر، به سمت نوع خاصی از رفتارا سوق میدیم. مثلا منو بیرون از خونه میبینن و انتظار دارن که زن زندگی باشم؛ در حالی که توی تنهاییم مینویسم که از تولید مثل متنفرم و کیرم دهن اون جفتای سابقم که خواستن مجبورم کنن بچه بیارم. و از این عمل بی شرمانه، یعنی فحش دادن به بعضی ها که ظاهرا مرحوم هم شدن، مثل بنز لذت میبرم.

اینکه کسی حرف خاصی نمیزنه یا رفتاراش منفعل هست، به این معنی نیست که هیچ میل جنسی خاصی نداره یا دوست نداره کار سرگرم کننده ای انجام بده. صرفا شیوه ی هر آدمی فرق داره. من باور نمیکنم که یه مردی دوست داشته باشه که هر روز یه لباس تکراری و اتو کشیده بپوشه و بره به یه اداره ای که

معلوم نیست چقدر کارمندای نابهنجار و بدرفتاری داره و همه اش کار کنه تا بتونه خرج زن و بچه‌شو در بیاره و شبم بیاد خونه، غذا بخوره و بخوابه. حتی اگه سکس خوبی هم با همسرش داشته باشه، باز هم به این احتمالو میدم که برای یه آدم می تونه به راحتی کافی نباشه. چون خودم یا آدمایی که باهاشون صمیمی و هم‌صحبت هستم رو میبینم که چقدر به لحاظ روانی، گرسنه ی تجارب جدید هستیم و دوست داریم جالب‌تر زندگی کنیم.

توی جامعه ای که فرصت رشد کمی وجود داره و بیشتر ساز و کارا برای سو استفاده از آدما ایجاد شده، فکر نمیکنم منطقی باشه که به آدمای اتو کشیده و کت و شلواری که صبح تا صبح به اداره هاشون میرن یا برای بچه هاشون صبحونه درست میکنن اعتماد کرد.

یه نگاه به خودتون بندازید و ببینید که توی همچین جامعه ای، چقدر هوس انجام کارای دور از ذهن و عجیب و غریب به ذهنتون میرسه که بعضا خیلی‌هاشون آشکارا در نظرتون نابهنجار هستن.

اگه نخوایم به این گرسنگی روانی، جواب سالمی بدیم، قرار نیست که بخشکه و فراموش بشه. فکر میکنم صرفا بیشتر، باعث میشه تا فرد، از طریق رفتارای نابهنجار، برای رسیدن به خواسته هاش تلاش کنه.

سطح سوم تکامل، ظاهرا در مورد ارتباط یا رفتار هست. چیزی که ما رو به آدمای اطرافمون، به صورت لحظه ای مرتبط میکنه. این توانایی ها، حتی پیش از درک سیستم زبانی هم می تونن وجود داشته باشن.

تحلیل و درک روش های ارتباطی آدما می تونه توی درک اینکه چقدر امن یا ناامن هستن موثر باشه. الگوی رفتاری سالم، یه الگوی تکراری و کسالت بار نیست بلکه یه الگوی رو به رشده و می تونه برای بیننده، برای رشد پیدا کردن، الهام بخش واقع بشه.

یکی از مشکلاتی که با بعضی از آدمای معنوی دارم همینه که ایده های کسالت باری ارائه میدن و انتظار دارن که بقیه کارای بد جذاب رو ول کنن و یه زندگی که روتین بیابونی و بی آب و علفی داره رو در پیش بگیرن تا مثلا به رشد معنوی برسن. بماند که خیلی از این مدل آدما اصلا معنوی هم نیستن و قلبا می خوان از بقیه سو استفاده کنن.

.

.

.

ساعت یازده صبحه و چند ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. خواب جدیدی هم یادم نموند که بنویسم و بررسیش کنم. همه اش تو فکر تاثیر عجیب این قرص سرترالین هستم. با اینکه میبینم درکم از واقعیت رو مختل نکرده و در عین حال روی متابولیسم بدنم تاثیر خیلی مثبتی گذاشته اما دچار عذاب وجدان هستم و میترسم که نکنه کار احمقانه‌ای کرده باشم.

قصد ندارم که مدام مصرفش کنم اما دوست دارم فعلا بتونم تحت تاثیرش باشم چون بهم فرصت داده تا آرامش داشته باشم. در حالت عادی، خیلی نشخوار

فکری میکردم و انرژی زیادی هدر میدادم. الان هم به کارام میرسم و هم خوب استراحت میکنم.

توی فرهنگ عمومی ما، داشتن توان جنسی اهمیت داره یا شایدم من اینطور فکر میکنم. به هر ترتیب، زندگی توی این جامعه یا حتی جوامع دیگه، بهم اینطور تلقین کرده بود که باید برای شوهرم زن سکسی ای باشم و در غیر این صورت، نمی‌تونم انتظار داشته باشم که تحملم کنه.

درسته که حتی تو کتابام هم به همچین عرفی انتقاد کردم اما اینکه به یه چیزی انتقاد میکنی به این معنی نیست که میتونی انتظار داشته باشی که اطرافیانت بهش توجه کنن.

این قرص سرترالین تمام توان جنسی منو از بین برده و این در ابتدا نگرانم کرد؛ ولی ظاهرا این چیزی نبود که باید نگرانش میبودم و فکر کردن بیش از حد بهش، گاها بیش از اندازه، به لحاظ ذهنی، فرسوده‌ام میکرد.

حالا که این بخش از تواناییم مختل شده، می‌تونم رشته‌های معناداری رو ببینم که ارتباط بین من و سامحو رو متصل نگه داشته.

همیشه در ارتباط با جامعه، نگران نقش جنسیم بودم و مضطرب میشدم که بقیه به خودم توجه نمیکنن و خیلی‌هاشون حتما دارن بدن من یا انرژی جنسیمو جاج میکنن؛ ولی حالا می‌تونم راحت تر به مسائل

دیگه فکر کنم و هی اضطراب و نگرانی در مورد این موضوعات خاص، به سراغم نمیاد.

دوست دارم یه مدت اینطوری زندگی کنم تا ببینم واقعا چی میشه و آیا میتونم الگوهای فکریمو اصلاح کنم یا نه. دوست دارم بدونم کنار گذاشتن این اضطرابا، رابطه‌مو بدتر میکنه یا بهتر.

هنوز درک میکنم که دنیا و جامعه چه ناامنی هایی داره ولی اضطرابش فرسوده‌ام نمیکنه. وقتی که ذهنم از شدت نشخوار فکری و نگرانی خسته میشد، حس بیچارگی زیادی بهم دست میداد و حس میکردم تلاشم بیهوده است؛ ولی الان فکر میکنم حتی اگه تلاشام نتیجه هم نده اشکالی نداره.

دوری از کسایی که دوستشون دارم همیشه برام سخت هست و بهم حس ناامنی میده. میبینم که آدما چقدر در مقابل همدیگه بی مسئولیت هستن و حتی افرادی که بهشون قول دادن رو به حال خودشون رها میکنن تا توی سردرگمی و تنهایی زندگی کنن. از اینکه اضطراب از دست دادن سامحو رهام کرد، در ابتدا عذاب وجدان داشتم؛ چون گفتم شاید این دارو باعث شده علاقه‌مو بهش از دست بدم و همدلیم پایین بیاد. اینکه دیگه میل جنسی ندارم، به عذاب وجدانم ضمیمه کنید.

ولی حالا درک میکنم چرا وجود سامحو اینقدر برام شبیه داشتن یه خونه است. اون منو به حال خودم رها نکرد و قولایی که بهم داد رو عملی کرد.

بعضی وقتا ازینکه اینقدر راجب خوب بودن زندگی با شوهرم مینویسم عذاب وجدان میگیرم چون میدونم که آدمای تنهای زیادی وجود دارن که دوست دارن دوست یا معشوقی داشته باشن اما فعلا همچین موقعیتی براشون فراهم نیست. بیشتر از پز دادن، دوست دارم به روتون بیارم که آدما رو یکسره و یک شکل، قضاوت نکنید.

تاریکی همیشه سعی میکنه قلب ما رو بشکنه و از دنبال کردن آرزوها و خواسته‌های خوب، ناامیدمون کنه. عشق، انتخاب موجودات ساده لوح و ضعیف نیست لزوما. زندگی کردن با عشق، نیازمند آدمایی هست که در مقابل قوه‌ی اراده‌ی خودشون

مسئولیت‌پذیر باشن. دیر یا زود، انواع نابهنجاری‌ها سعی میکنن به زندگی همه‌مون عارض بشن. کلی مهارت توی این دنیا هست که میشه با یاد گرفتنشون، جلوی نابهنجاری‌ها رو گرفت.

آدمایی مثل سامحو، فقط همسر خوبی برای زن خودشون نیستن؛ جامعه‌ای که آدماش مسئولیت پذیر و رو به رشد باشن خیلی زیباست و زندگی توی همچین جامعه‌ای برای خیلی از ماها احتمالا تجربه‌ی خیلی خوبیه.

.

.

.

ساعت ۵ و چهل و چهار دقیقه‌ی صبحه و فکر کنم چند ساعتی هست که بیدارم. قبل از خواب، در مورد هیچ موضوع خاصی تمرکز نکردم و صرفا دوست داشتم ببینم ذهنم نصیحتی، پیشنهادی، انتقادی چیزی برای ارائه داره یا نه؛ اما یادم نمیاد که چیز خاصی دیده باشم. اینو میذارم به حساب اینکه کارم خیلی درسته و ذهنم ازم راضیه. دستت درد نکنه، ممنونم.

این قرص سرترالین اشتهامو خیلی کم کرده و معده‌ام از بس غذا نخوردم درد گرفته، برای همین داشتم این موقع صبح، زورکی غذا میخوردم. اصلا تو عمرم یاد ندارم که با بی اشتهایی غذا خورده باشم.

قبل اینکه بریم سطح ۴ تکامل، یه خوابی که تو ذهنم مونده رو تعریف میکنم. میتونم ارتباطش با مهارتای

سطح ۳ تکامل رو درک کنم اما در مورد ارتباطش با انزوا طلبی مطمئن نیستم.

این خوابو در حالی دیدم که در مورد مصرف سرترالین، شک و تردید زیادی داشتم و نمیدونستم بهتره مصرفشو ادامه بدم یا قطعش کنم.

توی خواب، یه مرد رپتال رو دیدم که بطری قرص سرترالین دستش بود و وانمود میکرد که داره به من و چند نفر دیگه، در مورد مصرف سرترالین به عنوان نوعی مواد مخدر، تدریس میکنه. اون چند نفر دیگه رو ندیدم ولی حس میکنم اونا هم رپتال و رفقای خودش بودن.

خلاصه یه چیزی راجب این پسره خیلی خنده دار بود و اونم عدم تواناییش برای پوشوندن لذتی که داشت از فریب دادن من میبرد بود. فکر کنم چنین منظره‌ای

رو زیاد دیده باشید که یه فرد، چطوری نمیتونه خنده‌شو حین انجام کار بدش متوقف کنه.

توی تدریس هم حرف خاصی برای گفتن نداشت و صرفا یادمه که گفت: اینطوری انگشتو ببرید توی قوطی و قرص رو در بیارید.

حدس من این شد که طرف داره دروغ میگه و دوست داره نوعی حس ناپاکی بهم دست بده و فکر کنم که دارم کار کثیفی انجام میدم.

من مطمئن نیستم مصرف این دارو کار درستی باشه و صرفا مثل همیشه به شهودم تکیه کردم. اگر چیز بدی بود، فکر میکنم که خوابام به شکل سمبولیکی هشدار میدادن؛ چه بسا که راجب کوچکترین مسائل زندگی هم فورا واکنش نشون میدن و اصلا تعارفی هم ندارن.

.

.

.

سطح ۴ تکامل

ساعت ۳ و بیست و پنج دقیقه‌ی شبه و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، داروی خاصی مصرف نکردم و تصمیم گرفتم مصرف سرترالین رو متوقف کنم، به خاطر اینکه عوارضش معده مو خیلی ناکار کرد. قبل از خواب هم برای شناخت سطح ۴ تکامل، در ارتباط با انزوا طلبی تمرکز کردم.

خوابای زیادی دیدم و بعید میدونم که صرفا ارتباط با خواسته ام داشته باشن.

اولین خوابی که یادمه از این قرار بود که یه بچه گربه‌ی خاکستری زیبا به اتاقم آوردم. اون رفتار خوبی داشت و مایه‌ی خوشحالیم بود اما بهش گفتم که اگه میخوای پیشم بمونی، لازمه که حمومت کنم.

بعدشم شستمش. اون انگار منو خیلی دوست داشت و مثل بچه ها انگشت منو به دهنش میگرفت و لیس میزد.

حس میکنم این خوابا یه ربطی به قطع قرصم دارن. چیزی مثل همچین بچه گربه‌ای، برام تصویری از احساسات و تجارب خوب جدیده. حموم هم میتونه نماد پاکسازی باشه.

توی خواب بعدی میدیدم که دارم به صورت مجازی با یه نفر صحبت میکنم. اون راجب جامعه و مشکلاتی که باهاش داشت میگفت. اون توی سیاره‌ی دیگه‌ای زندگی میکرد ولی به لحاظ مشکلات جامعه، فرق چندانی با سیاره‌ی زمین نداشت و میتونستم حرفاشو درک کنم.

نکته اینه که سیاره‌اش اگه اصطلاحشو درست بدونم، عضو فلوشیپ بود. نمیدونم این قضیه اصلا چجوریه و صرفا اسمشو توی یه کتابی خوندم. اینطوری بگم که سیاره‌اش آشکارا با تمدنای دیگه آشنا بود و میتونست ارتباط بگیره و مثل سیاره‌ی زمین، از همه جا بی خبر نبودن.

پسره وقتی فهمید من اهل سیاره‌اش نیستم، زیاد خوشش نیومد و به نظرش اومد که قرار نیست بتونم حرفاشو درک کنم؛ اما رفتار دوستانه‌ی خودشو کنار نذاشت و دوست داشت در عوض اینکه به حرفاش گوش دادم کمکی کنه.

منم گفتم اگه میشه به زبون بین المللی‌تون، اسم کتابای منو سرچ کن و اگه کسی نظر یا نقدی منتشر کرده برام بفرست.

حتی مطمئن نبودم که کسی کتابا رو خونده باشه، چه برسه بازخوردی منتشر شده باشه، و حتی مطمئن نبودم که پسره صادقانه این کارو انجام بده، اما به امتحانش می‌ارزید.

در مورد این خواب، میتونم ارتباطش با سطح ۴ تکامل رو درک کنم. سطح ۴، مرتبط با مهارت های کلامی هست.

ازینکه کسی بهم ریده باشه و حسابی کنف شده باشم میترسیدم؛ ولی یه درصد احتمال میدادم که شاید کسی سوالی داشته باشه یا حرف الهام بخشی زده باشه و این باعث میشد به ترسم از شنیدن بازخوردا غلبه کنم و سعی کنم با جوامع دیگه ارتباط بگیرم.

توی خواب بعدی میدیدم که توی یه مدرسه هستم. یه همکلاسی داشتم که به رغم اینکه دوستش نداشتم ولی روی من به عنوان یه هممصحبت، حساب باز کرده بود. باهاش حساب و کتابای صاف نشده داشتم اما

این دلیل نمیشد که بخوام از خواسته‌اش برای صحبت و سوال پرسیدن، سو استفاده کنم یا اطلاعات غلطی بهش بدم.

حتی اگر فشار روانی زیادی برای انتقام گرفتن داشته باشم، ترجیح میدم اعتبارم به عنوان فردی که چیزایی در مورد روانشناسی تکامل مینویسه و میگه رو خراب نکنم؛ این ارتباط مستقیمی با سطح قدرت اجتماعیم داره.

خلاصه، سوالای دختره به اینجا رسید که در مورد مفهوم ابعاد و سطوح تکاملی پرسید و منم سعی کردم چیزی که حدس میزنم درسته رو بگم.

بهش گفتم که این سطوح تکاملی، به نظر میرسه که هیچ سقف خاصی ندارن؛ در نتیجه، طی کردنش برای برنده شدن نیست. هر فردی هرچقدر که دوست داشته باشه میتونه با سعی و تلاش خودش پیش بره.

دختره اصرار داشت که خیلی یواش حرف بزنیم و کسی غیر از خودش این حرفا رو نشنوه. میتونستم حس کنم که داره به موضوع، علاقه‌مند میشه ولی بهش یه نگاه رقابتی داره و دوست داره که بتونه از بقیه جلو بزنه.

طبیعتا به خواسته‌اش برای یواش حرف زدن توجهی نکردم. بهش گفتم که با وجود سقف ناپیدای این سطوح تکاملی، آدما زیاد هم پیشروی نکردن. نهایت

حرکت جمعی تمدنایی که تا امروز دیدم، تا سطح ۹ تکامل بوده و سطوح بالاتر رو افراد کمی، بیشتر با اتکای به خودشون و بدون تکیه به یه حرکت گروهی، طی کردن.

این قضیه‌ی سطوح تکاملی، خیلی برام جالب و عجیبه و سوالات زیادی در موردش دارم. فکر کنم بعد تموم شدن زندگی زمینیم، راحت تر بتونم راجبش تحقیق کنم.

تکی پیش رفتن، کار سختیه و احتمال عقبگرد تکاملیش هم زیاده؛ برای همینم دوست دارم آناتومی جوامع مختلفو مطالعه کنم و ببینم که چی جلوی رشدو میگیره یا باعث عقبگرد تکاملی میشه.

نمیتونم نسبت به موضوع تکامل پیدا کردن، ناامید و سرخورده باشم و فکر میکنم هیچ اشکالی نداره که نسبت به رشد، جاه طلب و حریص باشیم. رشد واقعی که با تکیه به مهم ترین پارامتر تکامل یعنی مفهوم عشق صورت بگیره، احتمالا میتونه تجربه‌ی فرد از زندگی رو بهبود ببخشه.

آخرین خوابی که یادم میاد هم از این قراره که پسر خاله‌مو دیدم. این بخش از گزارشاتم خیلی خاله زنکیه و قشنگ خوراک مجالس سبزی پاک کردنه.

این پسره قبلا خواستگارم بود. اون زمان به شکل بدی ردش کردم ولی ظاهرا خاله ام که واسطه‌ی پیشنهاد ازدواج بود، به پسره نگفت که چقدر بی ادبانه برخورد کردم.

پسره رفت سراغ دخترای دیگه و با یکیشون عقد هم کردن ولی چیزی نگذشت که طلاق گرفتن. بعد این قضیه، ظاهرا دوباره هم با خاله‌هام این قضیه که منو میخوادو مطرح کرده ولی دیگه کسی خایه نکرد بیاد سراغم.

شاید بگید که من آدم ازدواجی‌ای هستم و چرا همچین موقعیتی رو نقاپیدم و این سالا مجرد موندم؟

دلایل زیادی وجود داره منجمله اینکه زیاد پیش نمیاد که تنها باشه. برام مهمه که صادقانه عشق بورزم و نمیام فردی که باهاش هستمو ول کنم تا بتونم برم با فردی که منو انتخاب کرده و میخواد باهاش ازدواج کنم.

فارغ از اون، با این پسره و سبک زندگیش مشکل داشتم و به خاطر یه سری مسائل، ازش کینه‌ی شتری بدی به دل گرفتم.

توی خواب امشبم، در حالی اومده بود سراغم که میدونستم از زن جدیدش هم طلاق گرفته. اونا یه دختر بچه دارن که فکر کنم یکی دو سالش باشه. من حتی عکس زن و بچه شو هم تا حالا ندیدم ولی میدونم که خیلی بدم از دختره میاد و بوی هاله‌اش، باعث فوران امیال سادیستیم میشه.

توی خواب، وانمود کردم که پسره رو دوست دارم و دوست دارم زن بعدیش باشم. برنامه‌ام این بود که

بچه‌ی زن قبلیشو از زنه بگیرم و خودم بزرگش کنم، بیشتر چون دوست داشتم زنه زجر بکشه و همچنین بهونه‌ای باشه برای اینکه پسر خاله‌ام ازم بچه‌ی جدیدی نخواد.

همچنین برنامه‌ام این بود که مالک درآمد و خونه و زندگیش بشم. خودش برام کوچکترین اهمیتی نداشت. اگه باهاش لاس میزدم و نقش زن خوشحال و شوهر دوستو هم بازی میکردم برای حرص دادن زن قبلیش و پدر و مادر زن قبلیش بود.

اگه خودش زود میمرد، طبق سنت خونوادگی و به علت عقل کم برادرش، میتونستم با برادرش ازدواج کنم و پولای اونو هم بالا بکشم و بفرستمش زیر خاک.

نه که لزوما به پول چندانی نیاز داشته باشم؛ صرفا برای تسلی دادن به کینه‌ای که از خودش و برادرش و کل فک و فامیل دارم.

اما توی خواب، به خودم اومدم و بیخیال ازدواج با پسرخاله‌ام شدم. یادم اومد که اولا من سامحو رو دوست دارم و باهاش قول و قرار دارم. چیز دیگه‌ای که بهش فکر کردم این بود که این پسر خاله‌ی من خیلی به گوشت خوردن علاقه داره و باید هر روز گوشت تازه بخوره. خودمو تجسم میکردم که چجوری باید گوشت بپزم؛ در حالی که خودم علاقه‌ای ندارم گیاه‌خواری رو کنار بذارم و بدم میاد که گوشت حیوونا رو بپزم.

وقتی که غذا میپزی، لازمه مزه‌اش کنی تا ببینی طعمش چجوری شده و چیزی کم و زیاد داره یا نه. با وجود کینه‌ای که از پسر خاله داشتم اما خوشم نمی‌اومد به هوای انتقام گرفتن، برم سراغ پختن گوشت.

گوشت خواری، توی این خواب، در نظرم یه تصویر سمبلیکه و صرفا به مفهوم گوشت خواری اشاره نداره. برای من تصویری از مانع رشد بقیه شدنه.

توی مدتی که از پسر خاله انتقام میگیرم و عمرمو توی این مسیر هدر میدم، فرصتشو دارم که برای رشد معنوی خودم تلاش کنم و به بهبود جامعه کمک کنم اما اگر ضرری به جامعه نرسونم، سودی هم بهش

نخواهم رسوند، و این رویه‌ای نبود که دوست داشته باشم در پیش بگیرم.

این قضیه منو یاد کتابی که در مورد کارما نوشتم میندازه. نمیدونم اونجا راجب این قضیه به اندازه‌ی کافی توضیح دادم یا نه، اما زمان خوبیه که توی این کتاب هم راجبش حرف بزنم.

وقتی کسی بهمون بدی میکنه، باور دارم که زمان مناسبی جهت انتقام گرفتن، به شکلی که دوست داریم فرا میرسه. زمانش که برسه، شما میتونید به بدترین شکل ممکن و بدون در نظر گرفتن هیچ اخلاقیاتی، طرف مقابلتون رو زجر بدید و از دیدن زجر کشیدنش هم کیف لذیذی ببرید.

بدی کردن، انتخابی هست که همواره پیش روی همه‌ی ماست و تعریف کننده‌ی قدرت اراده‌ی ما برای انتخاب بین خوب و بد بودن هست. چرخه‌های کارمایی انتقام جویانه، بی دلیل شروع نمیشن. هر کی میتونه توی موقعیت‌های مختلفی تصمیم بگیره که خودخواهانه برخورد کنه و بدون اینکه دیگران بهش بدی کرده باشن، بهشون بدی کنه تا بتونه تمایلات خودشو برآورده کنه.

تاثیر بد نابهنجار بودن یه کار خودخواهانه مشخصه اما تاثیر گرفتن انتقامی که حقمون هست چی؟ آیا اگه از کسی انتقام بگیریم چون بهمون بدی کرده، تاثیر

بدی روی جامعه میذاریم؟ و اگه از این کار صرف نظر کنیم، کی قراره حق آدمای ظالمو بذاره کف دستشون؟

من نمیگم که حقمون نیست انتقام بگیریم و اتفاقا برام جالبه که در طول زمان، چه موقعیت های اکازیونی برای انتقام گرفتن و تلافی فراهم میشه. کاری که انجام میدم، بررسی تاثیر هر تصمیمه. وقتی که بدون در نظر گرفتن هیچ اخلاقیاتی انتقام بگیریم، شاید هیچ تاثیر بدی روی جامعه نذاره و صرفا حساب و کتاب ما رو با یه نفر دیگه صاف کنه اما حدس میزنم که تاثیر مثبت و سازنده‌ای هم روی جامعه نمیذاره. یه عمل خنثی به حساب میاد.

تاثیرش روی روند تکامل هم حدس میزنم به این شکله که شاید باعث عقبگرد تکاملی نشه ولی تاثیری روی رشد هم نداره. باعث درجا زدن میشه و این چیزی نیست که من ازش خوشم بیاد. علاقه‌ای به وقت تلف کردن ندارم و برام کار کسالت باریه.

کی حق ظالما رو میذاره کف دستشون؟ دقیقا ماموریت‌های تکامل به همین شکلن. برای تکامل پیدا کردن، لازمه نسبت به جامعه، مسئولیت پذیری خودمون رو نشون بدیم. فرقی نمیکنه از کسی کینه داشته باشیم یا نداشته باشیم؛ اگه یه سازمانی داره کار نابهنجاری انجام میده و لازمه سنگ انداخت جلوی پاشون و ازمون ساخته است، شهودمون ما رو به سمت انجام این کار، هدایت میکنه.

ممکنه حین برآورده کردن ماموریت‌های تکامل، گذرمون به آدمایی که ازشون کینه داریم هم بخوره و به شکل خداپسندانه‌ای باعث زجر کشیدنشون و به هم خوردن نقشه‌هاشون بشیم؛ ولی این قضیه خیلی فرق داره با یه انتقام جویی ای که صرفا برای تسلی خاطر شخص انجام میشه.

انتقام گرفتن به شکل رایجش که صرفا برای تسلی شخصی صورت میگیره، کمکی به رشد جامعه نمیکنه و حتی ممکنه حس عدم تعلق و ناامنی جمعی رو ایجاد کنه. یعنی آدما میفهمن که حتی اگه تصمیم بگیرن رشد کنن، ممکنه درگیر انتقام جویی شخصی بشن و از این بابت، آسیب و رنج زیادی تحمل کنن.

به شخصه دوست ندارم از کسی انتقام جویی شخصی داشته باشم که تصمیم گرفته رشد کنه؛ چون فشار روانی‌ای که بهش تحمیل میکنم ممکنه از تکامل پیدا کردن، منصرفش کنه.

ماموریت‌هایی که مسیر تکامل بهم میده رو بیشتر دوست دارم چون به وضعیت فعلی آدما نگاه میکنه و نه تنها مانع رشد کسی نمیشه بلکه محقق کردن این ماموریتا میتونه تاثیر جمعی خوبی هم بذاره.

خب دیگه زیاد حرف زدم، خسته‌ام شد، فعلا شبتون بخیر باشه.

.

.

.

ساعت ۱ و سی و چهار دقیقه‌ی ظهره. از صبح بیدارم. یه دو تا خواب جدیدی هم دیدم.

الگوی مشترک خواب‌ها این بود که با جامعه‌ی اطرافم ارتباط صادقانه‌ای نمیگرفتم چون افراد بدجنسی بودن و میدونستم که می‌تونن بهم آسیب بزنن. همچنین گاها به خاطر مراقبت از افراد دیگه‌ای که رازدارشون بودم سکوت میکردم و با جامعه ارتباط صادقانه‌ای نمیگرفتم.

فکر میکنم این خوابا وجه مثبت انزواطلبی رو در ارتباط با مهارتای سطح ۴ تکامل نشون دادن.

.

.

.

سطح ۵ تکامل

ساعت ۹ و بیست و هفت دقیقه‌ی شبه و یکی دو ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، داروی خاصی مصرف نکردم اما هنوز اثرات سرترالین رو حس میکنم. کم کم دارم به حالت نرمال برمیگردم و به دعوا و فحش دادن به سبحان و استادای نوری علاقه‌مند میشم.

قبل از خواب، برای شناخت سطح ۵ تکامل روانی، در ارتباط با انزوا طلبی تمرکز کردم اما همه‌ی خوابامو یادم رفته. تنها چیزی که یادمه اینه که یه دختره بهم حمله کرد و میخواست خفه‌ام کنه. دختره از نژاد جن

بود و موهای بوری داشت. اسمشم نفس بود. مگه جنا اسم بچه شونو میذارن نفس؟ آرایش خلیجی هم کرده بود! فک کن!

خلاصه، مچ دستاشو گرفتم که مهارش کنم ولی میدونستم قرار نیست زورم بهش برسه. از ته قلبم از خدا کمک خواستم و ازونجایی که خدا خیلی ازم راضیه و دوستم داره، بیدار شدم و نفس خانوم کیر شد.

راجب انگیزه‌ی حمله‌اش دو تا حدس دارم. یا بهم حسودیش میشه چون شوهر خوبی دارم یا از اینکه از خودش خوشگل‌ترم ناراحته. به همین دلیل هم بهش حق میدم که اینقد عصبانی باشه.

هیچ ارتباطی بین این اتفاق و سطح ۵ تکامل یا انزوا طلبی هم نمیبینم. تصمیم دارم منتظر خوابای بعدیم بمونم.

.

.

.

ساعت ۵ و دو دقیقه‌ی صبحه و خیلی وقت نیست که از خواب بیدار شدم.

قبل از خواب، داروی خاصی مصرف نکردم. در مورد سطح ۵ تکامل و ارتباطش با انزوا طلبی تمرکز داشتم.

به سختی می‌تونم بگم که خوابام ربط خاصی به موضوع مد نظرم داشت. خوابام بیشتر به موضوعات

دیگه‌ای که ذهنمو دوباره مشغول کرده واکنش نشون دادن.

دنیا جای آشفته‌ایه و زندگی اجتماعی، در نظرم حماقت آمیز و سرشار از بی‌مسئولیتیه و هدفای بی‌ارزشه. عملا به آینده و امنیت اون چند تا بچه‌ی دورگه‌ام که پیش پدر رپتالشون هستن بیشتر امیدوارم تا به آینده‌ی دوست و آشناهام توی جوامع ابعاد بالا.

همه‌اش حس میکنم که آدما راجب ایدئولوژی و ارزشا و اهدافشون چرت و پرت میگن و در عمل، ریشه‌هاشون به گوز بنده و توی یه آشفتگی، در حرکتن. وقتی سعی میکنم به همچین جوامعی تکیه

کنم و درونشون ریشه بزنم، حس حماقت شدیدی بهم دست میده.

از بین موجوداتی که میشناسم و دوست خودم میدونم، تعداد کمیشون هستن که در نظرم واقعا مسئولیت پذیر و قابل اعتمادن و بقیه‌شون بهم حس ناامنی میدن و به نظرم اصلا نمیدونن که دارن چیکار میکنن.

زندگی کردن تو همچین دنیایی، هیچ ارتعاشی رو توی قلبم ایجاد نمیکنه و حس میکنم که در حال گل لقد کردن هستم.

.

.

.

برای نوح هراری

نمیدونم این حرفا رو توی نامه‌های قبلی بهتون گفتم یا نه. ولی فکر کنم الان براتون قابل درک تر شده باشه که چرا ایده‌های پیشنهادی شما برای عضویت توی بعضی از آکادمی ها رو قبول نکردم. این آکادمیا ظاهر خوبی دارن ولی به هیچ عنوان هدف خوبی پشتشون نیست و با وابسته کردن ذهن متفکرا به منافعی که خودشون برای دانشجوها و استادا تدارک دیدن، یه اهرم، جهت کنترل کردنشون میسازن.

مطمئنم همین الانش خیلیا توی ابعاد بالا آرزو دارن که وقتی به جایی مثل زمین سفر کردن، بتونن به موقعیت و قدرت اجتماعی ای مثل اونچه که تو داری

برسن و ازش برای گفتن اونچه که میدونن درسته استفاده کنن. فکر کنم خودت الان بهتر از هر کسی فهمیده باشی که چقدر چنین آرزویی حماقت آمیزه و همین که آدم گذرش به همچین جوامع آکادمیکی بخوره به اندازه‌ی کافی دامنشو کثیف میکنه.

به قولا میگن که اگه کارت درست بود اصلا گذرت به ما نمیخورد. در نظرم جوامع آکادمیک این سیاره یه مشت جنده خونه بیشتر نیست که به جای اینکه به آدما فرصت رشد بده، ازمون یه مشت برده و موجود بی غیرت و قابل کنترل میسازه.

از جوامع آکادمیک سیریان هم به همین دلیل متنفرم. اونا ظاهر خیلی خوبی دارن و دلشون به این چرندیات خوشه و تازه وقتی که تاریکی لمسشون کنه میفهمن که چقدر دانششون بی ارزش، فرمایشی و احمقانه

است و بی مسئولیتی شون در مقابل چیزی که همیشه میدونستن درسته، دقیقا قراره چجوری اسم گنده‌ی جوامع شون رو لکه دار کنه.

.

.

.

ساعت ۸ و پنجاه و یک دقیقه‌ی صبحه و تا الان، کرایون و یه یاروی آتلانتیسی رو به فحش بستم. مشخصا دارم به تنظیمات کارخونه برمیگردم و اثرات قرصه میره.

گزارش کارمو نوشتم و کارتون دیدم و مقاله نوشتم و صبونه خوردم و یکم تو حیاط قدم زدم و همینا.

خوابای دیشبمو دوباره مرور کردم و به جای ریز به ریز تعریف کردنشون، خدمتتون عرض میکنم که چی ازشون یاد گرفتم و چه ربطی به سطح ۵ و مفهوم انزوا طلبی داشتن.

گاهی وقتا بعضیا میگن که بهتره بیایم با یه ساز و کار فاسد و سمی همراه بشیم، بهشون خوش خدمتی کنیم و از منافعی که بهمون میدن، برای گذاشتن یه تاثیر خوب بر روی جامعه استفاده کنیم و مشکلاتشو حل کنیم؛ ولی اینو در نظر نمیگیرن که همون ساز و کاری که دارن بهش خدمت میکنن، همین الانش چقدر داره به وضعیت جامعه میرینه و از خوش خدمتی ای که قراره بهش انجام بدیم هم قراره برای دنبال کردن اهدافش استفاده کنه.

چیزی که از ابتدای تحریر این کتاب، تا اینجا یاد گرفتم، اینه که انزوا طلبی، میتونه دلایل مختلفی داشته باشه. یکی از مسائلی که خیلی بهش دامن میزنه، حس ناامنی، بی مسئولیتی آدما و عدم تعلقی هست که در نتیجه‌ی دیدن این آشفتگی، بین فرد و جامعه شکل میگیره.

با این وجود، فکر نمیکنم که انزوا طلبی، به خودی خود یه حس نابهنجار باشه. فرد میتونه با حفظ نگاه انتقادیش و با استفاده از مهارت های روانی، فرم ارتباط خودش با جامعه رو تغییر بده و مدیریت کنه. لزوما از عرف جمعی، برای طراحی نقشش استفاده نکنه بلکه به خرد خودش رجوع کنه و ببینه که چی توی این جامعه است که مشکل داره و داره باعث عقبگرد یا درجا زدن آدما میشه؟

اما نمیشه انکار کرد که هرج و مرج و ناامنی، میتونه بهونه‌ای باشه برای افرادی که دوست ندارن نقش مثبت خودشون رو بازی کنن و یا شناخت و ادراکی نسبت به مهارت‌های روانی مورد نیازشون ندارن. بعد از آشنایی با من و کتابام، دیگه نمی‌تونید این مورد دوم رو بهونه کنید چون دارم کلی روش برای پیدا کردن راه حل و مهارت‌های روانی رو به زبون محاوره و به صورت رایگان منتشر میکنم و همیشه هم میگم که اگه سوالی داشتید کافیه برام پیغام ذهنی بفرستید یا تو شبکه‌های اجتماعیتون صحبت کنید. قطعا کلی آدم خوش فکر پیدا میشن که ایده‌های خودشون رو ارائه بدن و دوست داشته باشن که باهاتون همفکری کنن.

اما اگه واقعا دوست دارید آدم بدی باشید، مسئولیتش با خودتونه و صرفا مراقب جیبتون باشید که ازتون دزدی نکنم.

جمع‌بندی

در اینجا قصد دارم این کتابو تموم کنم چرا که انتظار ندارم خیلیا همین مقدارو هم بخونن. چنانچه حس کردم بهتره این موضوعو ادامه بدم، احتمالا توی جلد دوم، سراغ ابعاد دیگه هم خواهم رفت. با این وجود، اگه دوست داشتید میتونید این آزمایشو در مورد ابعاد دیگه هم انجام بدید. نه تنها در مورد انزوا طلبی بلکه هر حس و میل دیگه‌ای که دوست دارید. اگر آزمایشو

انجام دادید و جوابی نگرفتید، این جمله رو از من یادتون باشه: نسبت به انجام کاری که میدونید درسته مسئولیت پذیر باشید.

ذهن شما به دنبال حفظ بقا و رشدتون هست نه سرگرم کردنتون با یه سری خواب.

به شخصه سعی میکنم محتوای مفید و سازنده‌ای رو بنویسم اما هرگز با اطمینان نمیگم که این حرفا درست و امنه و به شما هم توصیه میکنم که نگاه انتقادی خودتون رو حفظ کنید. استادا، والدین، آدمای سرشناس جامعه؛ همگی سعی میکنن به ما بگن که کار درست چیه، اما ذهن ما لزوما نگاهش به اجدادش نیست و بسیاری از خواب‌های ما، تصویری از خوده

تاریکی و خطرات بالقوه اش هستن و حتی الگوهای اجدادی ما رو زیر سوال میبرن.

اگر تاریکی رو نادیده بگیریم، خود به خود از بین نمیره و از عواقب فعالیتش در امان نمی‌مونیم. پس بهتره بهش نگاه کنیم، درکش کنیم و توانایی‌های خودمون رو دقیقا و مستقیما برای مقابله با تاثیر مخرب تاریکی طراحی کنیم. سقف آرزوهای والدین و اجداد ما ممکنه کوتاه یا غیر منطقی باشه و با دید روشنی نسبت به پتانسیل‌های تاریکی ساخته نشده باشه.